



«Ειδική Αγωγή»

ΒΑΣΙΚΟ ΚΕΙΜΕΝΟ ΜΕΛΕΤΗΣ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: **5Η**

«Σχολική Συμβουλευτική»

ΣΥΝΕΔΡΙΑ: **1Η**

«Εισαγωγή στη συμβουλευτική»

ΔΙΔΑΣΚΟΥΣΑ
Ελένη Ν. Νικολάου, Ph.D.
Επίκουρη Καθηγήτρια
Πανεπιστήμιο Αιγαίου

Περιεχόμενα

Εισαγωγή **3**

Βασικές Θεωρίες στη συμβουλευτική **8**

Γνωστικός Συμπεριφορισμός 8

Ψυχαναλυτική/Ψυχοδυναμική προσέγγιση 10

Προσωποκεντρική θεωρία 12

Η Συστημική προσέγγιση στη συμβουλευτική 15

Βασικές θεωρητικές κατευθύνσεις στην οικογενειακή θεραπεία **16**

Δομική οικογενειακή θεραπεία 16

Στρατηγική οικογενειακή θεραπεία 17

Σύνοψη/Ανακεφαλαίωση Αντικειμένου Συνεδρίας **20**

Βιβλιογραφία **21**

Εισαγωγή

Στην παρούσα συνεδρία οι επιμορφούμενοι/νες θα γνωρίσουν τις βασικές έννοιες της Συμβουλευτικής, καθώς και τις βασικές θεωρίες συμβουλευτικής και μεθόδους. Παρουσιάζεται ο ορισμός της συμβουλευτικής από τις αντίστοιχες επαγγελματικές οργανώσεις, οι θεμελιώδεις έννοιες των θεωρητικών προσεγγίσεων στη συμβουλευτική και το σκεπτικό στο οποίο βασίζεται η κάθε προσέγγιση για να διευκολύνει τον συμβουλευόμενο στη διερεύνηση των δυσκολιών του και να τον βοηθήσει να αναπτύξει τις δεξιότητες που χρειάζεται για να διαχειριστεί το παρουσιαζόμενο πρόβλημα. Παράλληλα, μέσα από τη συμβουλευτική διαδικασία το παρουσιαζόμενο πρόβλημα αποσαφηνίζεται και γίνεται αντιληπτό κάτω από ένα νέο πρίσμα. Ο σύμβουλος έχει ειδική εκπαίδευση, διαθέτει συμβουλευτικές-επικοινωνιακές δεξιότητες και βασίζεται στις ψυχολογικές θεωρίες.



Σκοπός:

Σκοπός της τρέχουσας συνεδρίας είναι να αποσαφηνίσει την έννοια και τη διαδικασία της συμβουλευτικής, να παρουσιάσει τους βασικούς στόχους της συμβουλευτικής διαδικασίας και να αναπτύξει τις βασικές θεωρίες συμβουλευτικής.



Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:

Στο τέλος της συνεδρίας οι επιμορφούμενοι/ες θα πρέπει να είναι σε θέση:

- ✓ Να κατανοούν και να αναγνωρίζουν τις βασικές έννοιες της συμβουλευτικής και τη συμβουλευτική διαδικασία.
- ✓ Να συζητούν και να γνωρίζουν τις κεντρικές έννοιες των βασικών θεωριών της Συμβουλευτικής.
- ✓ Να διατυπώνουν τις μεθόδους των βασικών θεωριών της Συμβουλευτικής.



Έννοιες κλειδιά: *Βασικές έννοιες Συμβουλευτικής, θεωρητικά μοντέλα και μέθοδοι Συμβουλευτικής*

Μέλη Συγγραφικής Ομάδας Βασικού Κειμένου Μελέτης
Ελένη Ν. Νικολάου, Ph.D. *Επίκουρη Καθηγήτρια*
Πανεπιστήμιο Αιγαίου

Εννοιολογική οριοθέτηση της Συμβουλευτικής

Σύμφωνα με την Αμερικανική Ψυχολογική εταιρεία η Συμβουλευτική Ψυχολογία είναι μια ειδικότητα που έχει ως στόχο την παροχή υπηρεσιών υγείας. Εστιάζεται στο πως λειτουργούν οι άνθρωποι στην προσωπική τους ζωή και σε όλες τις σχέσεις τους σε όλες τις ηλικίες. Έχει ως στόχο να διαχειριστεί τις ανησυχίες σε επίπεδο συναισθηματικό, κοινωνικό, εργασιακό, σχολικό καθώς και ζητήματα που σχετίζονται με τη σωματική υγεία του ατόμου σε διάφορα στάδια της ζωής του. Εστιάζεται σε θέματα που συνήθως αποτελούν αντικείμενο άγχους και σε πιο σοβαρά θέματα τα οποία οι άνθρωποι προσπαθούν να διαχειριστούν ως άτομα, μέλη μιας οικογένειας, μιας ομάδας ή ενός οργανισμού. Βοηθάει τα άτομα με σωματικά, συναισθηματικά και θέματα ψυχικής υγείας να βελτιώσουν το ευ ζην τους, να ανακουφίσουν το άγχος τους και να επιλύσουν κρίσεις. Σε όλα τα στάδια της ανάπτυξης εστιάζεται στις υγιείς πλευρές και στις δυνάμεις των συμβουλευόμενων (ως άτομα, οικογένειες, ομάδες ή οργανισμοί), καθώς και στις περιβαλλοντικές επιδράσεις. Για παράδειγμα, στο πως η κουλτούρα και ο τρόπος ζωής διαμορφώνουν τις εμπειρίες και τις ανησυχίες των ατόμων (American Psychological Association, APA).

Η Συμβουλευτική λαμβάνει χώρα όταν ο σύμβουλος βλέπει τον συμβουλευόμενο σ' ένα χώρο όπου υπάρχει εμπιστευτικότητα και εχεμύθεια για να διερευνήσει τις δυσκολίες που έχει, το άγχος που βιώνει ή την έλλειψη ικανοποίησης στη ζωή του ή την απώλεια μιας κατεύθυνσης ή σκοπού. Ο σύμβουλος μέσω της ενεργητικής ακρόασης μπορεί να αρχίσει να αντιλαμβάνεται τις δυσκολίες από την οπτική γωνία του συμβουλευόμενου και μπορεί να τον βοηθήσει να δει τις καταστάσεις με μεγαλύτερη σαφήνεια και πιθανόν από μια διαφορετική οπτική γωνία. Ο σύμβουλος δε δίνει συμβουλές και δεν κατευθύνει τον συμβουλευόμενο προς μια συγκεκριμένη δράση (BACP, 2003).

Η συμβουλευτική είναι μια επαγγελματική σχέση που ενδυναμώνει διάφορα άτομα, οικογένειες και ομάδες για την εκπλήρωση στόχων που αφορούν τη ψυχική υγεία, την ευημερία, καθώς και την καριέρα του ατόμου (American Counselling Association, 2010).

Σύμφωνα με τους Bor & Ebner-Landy, Gill, & Brace (2002), η συμβουλευτική είναι μια αλληλεπίδραση σε ένα θεραπευτικό πλαίσιο, το οποίο εστιάζεται κυρίως στη συζήτηση για τις σχέσεις, τις πεποιθήσεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές του ατόμου. Μέσα από αυτή διαδικασία, το παρουσιαζόμενο πρόβλημα εντάσσεται σε ένα καινούριο πλαίσιο, (αναπλαισιώνεται με εποικοδομητικό τρόπο, παράγονται καινούριες λύσεις και το πρόβλημα αποκτά ένα καινούριο

νόημα.

Παράλληλα, η συμβουλευτική είναι μια δομημένη σχέση η οποία χαρακτηρίζεται από την εφαρμογή μιας η περισσότερων ψυχολογικών θεωριών και επικοινωνιακών δεξιοτήτων (Feltham & Dryden, 1993).

'Οπως αναφέρουν οι Κοσμίδου και Γαλανουδάκη-Ράπτη (1996), η συμβουλευτική δεν είναι η παροχή συμβουλών, συστάσεων, προτάσεων, ούτε η επιρροή των στάσεων, των πεποιθήσεων και της συμπεριφοράς του συμβουλευόμενου. Επίσης δεν είναι η παροχή πληροφοριών, παρόλο που κάποιες φορές μπορεί να συμβεί και αυτό.

Σύμφωνα με τον McLeod (2003), οι στόχοι της συμβουλευτικής διαδικασίας είναι: η ανάπτυξη της ενόρασης του συμβουλευόμενου, η οποία σχετίζεται με την κατανόηση της προέλευσης των δυσκολιών του, η ανάπτυξη της αυτογνωσίας (η αυτεπίγνωση, η αυτοαποδοχή, δηλαδή η ανάπτυξη θετικής στάσης προς τον εαυτό, η επίλυση προβλημάτων, η απόκτηση κοινωνικών δεξιοτήτων και η ενδυνάμωση με στόχο να αποκτήσει ο συμβουλευόμενος έλεγχο τη ζωή του.

Ανάλογα με τη θεωρητική προσέγγιση που ακολουθεί ο σύμβουλος οι στόχοι μπορεί να διαφέρουν. Περιλαμβάνουν την αναδιοργάνωση της προσωπικότητας, την αλλαγή της συμπεριφοράς, την αλλαγή στον τρόπο σκέψης και την τροποποίηση των γνωστικών διαστρεβλώσεων. Γενικότεροι στόχοι είναι η προσαρμογή στο περιβάλλον, η θεραπεία ασθένειας, η μείωση του άγχους και η εκμάθηση νέων συμπεριφορών (Μαλικιώση-Λοΐζου, 2012).

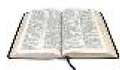
Είναι κοινά αποδεκτό ότι η καλή συμβουλευτική σχέση είναι απαραίτητη προϋπόθεση για την επιτυχία της συμβουλευτικής. Κάποιοι σύμβουλοι τη θεωρούν όχι μόνο απαραίτητη αλλά και επαρκή για εποικοδομητική αλλαγή (Rogers, 1957).

Το ρεπερτόριο των παρεμβάσεων ή μεθόδων ή στρατηγικών αντικατοπτρίζει τη θεωρητική κατεύθυνση του συμβούλου. Η συμβουλευτική είναι μια διαδικασία. Όλες οι προσεγγίσεις έχουν ως στόχο να τροποποιήσουν τον τρόπο με τον οποίο σκέπτονται οι άνθρωποι, αισθάνονται και δρουν. Οι θεωρίες από τις οποίες πηγάζουν οι στόχοι και οι παρεμβάσεις είναι ψυχολογικές (Nelson-Jones, 2014).

Αναφορικά με τη σχέση ανάμεσα στη συμβουλευτική και τη ψυχοθεραπεία υπάρχουν αντικρουόμενες απόψεις. Ορισμένοι υποστηρίζουν ότι η ψυχοθεραπεία ανιχνεύει σε μεγαλύτερο βάθος τις δυσκολίες του συμβουλευόμενου και ασχολείται με σοβαρότερα προβλήματα, ενώ άλλοι θεωρούν ότι ταυτίζονται, εφόσον ακολουθούν τις ίδιες θεωρίες, μπορεί να έχουν τους ίδιους

στόχους και ακολουθούν την ίδια διαδικασία. Σύμφωνα με την Βρετανική Εταιρεία Συμβουλευτικής και Ψυχοθεραπείας (BACP, 2012), η συμβουλευτική και η ψυχοθεραπεία αποτελούν όρους ομπρέλα που καλύπτουν ένα μεγάλο εύρος θεραπειών. Παρέχονται από εκπαιδευμένους επαγγελματίες οι οποίοι εργάζονται με το άτομο για μικρό ή μεγάλο χρονικό διάστημα με στόχο να τα βοηθήσουν να επιφέρουν αποτελεσματικές αλλαγές στη ζωή τους και να ενισχύσουν το ευ ζην τους.

Κείμενο Αναφοράς



«Ο όρος "συμβουλευτική" προέρχεται ετυμολογικά από την πρόθεση συν (με, μαζί) και το ουσιαστικό βουλή (σκέψη, απόφαση) ή το ρήμα βουλεύομαι (σκέφτομαι, κάνω σχέδια ή αποφασίζω μετά από σύσκεψη με κάποιο άλλο πρόσωπο, δηλαδή συσκέπτομαι) (Μπαμπινιώτης, 2002). Είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράφει οποιαδήποτε διαδικασία κατά την οποία ένα άτομο βοηθιέται μέσα από τη συζήτηση να ξεκαθαρίσει σκέψεις και συναισθήματα, να ξεπεράσει δυσκολίες, και να μάθει περισσότερα για τον εαυτό του.» (Μαλικιώση-Λοΐζου, 2011 σελ. 267).

[Βλ. URL: http://www.pseve.org/journal/UPLOAD/Malikiosi-Loizou8c.pdf].

Ατομική Δραστηριότητα 1

Σε τι διαφέρει η συμβουλευτική σχέση ανάμεσα στο σύμβουλο και τον συμβουλευόμενο από τις υπόλοιπες σχέσεις, που μπορεί να αποτελούν πηγή στήριξης για τον συμβουλευόμενο;

Βασικές Θεωρίες στη συμβουλευτική

Γνωστικός Συμπεριφορισμός

Οι θεραπείες οι οποίες βασίζονται στον γνωστικό συμπεριφορισμό περιλαμβάνουν γνωστικές και συμπεριφορικές παρεμβάσεις. Περιλαμβάνουν θεραπείες που εστιάζονται στη γνωστική αναδόμηση, όπως η θεωρία του Beck. Επίσης, περιλαμβάνουν διάφορες γνωστικές και συμπεριφορικές τεχνικές που έχουν ως στόχο τη μείωση του συμπτώματος και αλλαγή στη συμπεριφορά μέσω της αναγνώρισης και τροποποίησης των δυσλειτουργικών σκέψεων και την ανάπτυξη δεξιοτήτων. Η συγκεκριμένη προσέγγιση αναπτύχθηκε στο πλαίσιο των θεωριών μάθησης

και σταδιακά ενσωμάτωσε τον ρόλο των γνωστικών διαδικασιών. Κοινά στοιχεία των προσεγγίσεων που εντάσσονται στο γνωστικό συμπεριφορισμό είναι η αξιολόγηση των σκέψεων, των συναισθημάτων και των συμπεριφορών. Τα βασικά στοιχεία με τα οποία εργάζεται ο γνωστικός θεραπευτής είναι οι αρνητικές αυτόματες σκέψεις και τα λάθη στην επεξεργασία των πληροφοριών (γνωστικές διαστρεβλώσεις). Η θεωρία βασίζεται στην υπόθεση ότι η αξιολόγηση των γεγονότων επιδρά στα συναισθήματα και στη συμπεριφορά. Ένα βασικό στοιχείο της συγκεκριμένης προσέγγισης είναι να αποκτήσει ο συμβουλευόμενος επίγνωση των διαδικασιών της σκέψης του (Sudhir, 2015).

Σύμφωνα με τον Stallard (2006), οι γνωστικο-συμπεριφοριστικές θεραπείες έχουν ως βασικό στόχο να εντοπίσουν τις δυσλειτουργικές σκέψεις και πεποιθήσεις, οι οποίες είναι συνήθως αρνητικές, προκατειλημμένες, επιλεκτικές και επικριτικές. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας το άτομο εκπαιδεύεται να τις αντικαταστήσει με πιο θετικές, ισορροπημένες και λειτουργικές. Η γνωσιακή αναδόμηση περιλαμβάνει τον εντοπισμό νέων πληροφοριών και την αναζήτηση δεδομένων που καταρρίπτουν τις πεποιθήσεις του ατόμου. Κατά τη διάρκεια των θεραπευτικών συνεδριών, ο συμβουλευόμενος καταγράφει καθημερινά τις δυσλειτουργικές του σκέψεις και εξασκείται στην αμφισβήτηση αυτών των σκέψεων τις οποίες έμαθε κατά τη διάρκεια των συνεδριών. Για παράδειγμα, μια σειρά από ερωτήσεις οι οποίες βοηθάνε στην αξιολόγηση των αυτόματων αρνητικών σκέψεων είναι οι εξής: Τι αποδείξεις έχω για αυτή τη σκέψη; Υπάρχει εναλλακτικός τρόπος να δω τη συγκεκριμένη κατάσταση; Υπάρχουν εναλλακτικές εξηγήσεις; Πώς θα σκεπτόταν κάποιος άλλος για αυτές τις καταστάσεις; Τα συναισθήματα και η συμπεριφορά σχετίζονται με τον τρόπο σκέψης του ατόμου. Η συγκεκριμένη προσέγγιση εστιάζεται στη σχέση μεταξύ σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφορών (Clark, 1996).

Οι γνωστικές παραποιήσεις έχουν παρατηρηθεί σε άτομα με διάφορες δυσκολίες. Για παράδειγμα, τα παιδιά με επιθετική συμπεριφορά αντιλαμβάνονται σε μεγαλύτερο βαθμό επιθετικές προθέσεις σε καταστάσεις που εμπεριέχουν ασάφεια (Dodge, 1985).

Οι παρεμβάσεις που εστιάζονται στις γνωστικές διαστρεβλώσεις έχουν ως στόχο τη διδασκαλία νέων γνωστικών και συμπεριφορικών δεξιοτήτων. Περιλαμβάνουν δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, την εκμάθηση καινούριων γνωστικών στρατηγικών (θετικός διάλογος με τον εαυτό), και την αυτο-ενίσχυση. Το περιεχόμενο των συνεδριών είναι οι αυτόματες σκέψεις, τα συναισθήματα, οι συμπεριφορές, οι γνωστικές παραποιήσεις και τα αποτελέσματα αυτής της αξιολόγησης. Για παράδειγμα, ένα παιδί μπορεί να συμπληρώσει ένα φύλλο καταγραφής των προβληματικών καταστάσεων στην οικογένειά του καθώς και τις σκέψεις και τα συναισθήματα που

τις συνοδεύουν. Οι γνωστικοί ψυχοθεραπευτές χρησιμοποιούν μια σειρά από τεχνικές αυτο-καταγραφής και διαδικασίες όπως οι επίσημες μετρήσεις που σχετίζονται με την αξιολόγηση της συμπεριφοράς, φύλλα καταγραφής των συμπεριφορών και καθημερινή καταγραφή των σκέψεων. Η αυτο-καταγραφή επιτρέπει την καταγραφή των σκέψεων, των συναισθημάτων και των συμπεριφορών (Ruttledge & Petrides, 2011).

Παράδειγμα

Ο σύμβουλος δουλεύει με τον Γιώργο, 8 χρόνων, που παρουσιάζει προβλήματα στις σχέσεις του με τα συνομήλικα παιδιά. Συγκεκριμένα, ο Γιώργος πληγώνεται εύκολα και θυμώνει εύκολα με ασήμαντες αφορμές, με αποτέλεσμα να τσακώνεται συχνά. Συνεπώς τα άλλα παιδιά τον αποφεύγουν ή τον πειράζουν.

Στη συνέχεια παρουσιάζεται ένα παράδειγμα γνωστικής αναδόμησης. Σε ένα πρώτο στάδιο ο σύμβουλος παρουσιάζει στον συμβουλευόμενο το σκεπτικό της γνωστικής αναδόμησης. Ο σύμβουλος εξηγεί το παιδί τη διαφορά ανάμεσα στον εσωτερικό διάλογο που ενισχύει το άτομο και τον εσωτερικό διάλογο που περιλαμβάνει αυτο-υποτιμητικές σκέψεις και επισημαίνει τη σύνδεση ανάμεσα στις αναφορές για τον εαυτό του, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές του.

Ένα αρκουδάκι το οποίο δεν είχαν καλέσει στο πικ-νικ με τα ζωάκια, σκέπτεται "κανένας δεν με συμπαθεί" και επομένως νιώθει περισσότερο λυπημένο.

Στην αρχή ο σύμβουλος έδειξε το διάλογο και το σενάριο και μίλησε εκ μέρους του ζώου. Στη συνέχεια ο σύμβουλος παρουσίασε ένα άλλο αρκουδάκι, αλλά αυτή τη φορά ο εσωτερικός διάλογος ήταν ο εξής: "Με παρατήσανε και δε μου αρέσει αλλά ίσως μπορώ να βρω ένα τρόπο να διασκεδάσω και εγώ". Ο Γιώργος συμφώνησε ότι το δεύτερο αρκουδάκι ήταν λιγότερο δυστυχισμένο. Μετά ζήτησε από τον Γιώργο να δημιουργήσει ένα πιο χαρούμενο διάλογο για το αρκουδάκι που το άφησαν μόνο του. Το αρκουδάκι του είπε. "Δεν ξέρω γιατί δεν με προσκάλεσαν στο πάρτι, αλλά πρέπει να βρω καινούριους φίλους που δε θα με αφήνουν πίσω". Ο σύμβουλος βοηθά το παιδί να περιγράψει την προβληματική κατάσταση. Ανάλογα με τις λεκτικές δεξιότητες του παιδιού χρησιμοποιούνται διάφορα μέσα συμπεριλαμβανομένης της ζωγραφικής, τις κούκλες και το παιχνίδι ρόλων το οποίο μπορεί να χρησιμοποιήσει για να φτάσει σε μια πλήρη περιγραφή των γεγονότων και των σκέψεων του παιδιού. Σε αυτή την περίπτωση ο Γιώργος είπε "Ο Χρήστος με έβρισε. Δεν είναι φίλος μου. Δε με συμπαθεί".

Ο σύμβουλος ρώτησε τον Γιώργο "Εννοείς ότι ο Χρήστος δεν σε συμπαθεί ;" Τότε ο Γιώργος

παραδέχτηκε ότι δεν το άκουσε αυτό, ότι απλά το υπέθεσε με βάση το ότι τον έβρισε. Ο σύμβουλος στη συνέχεια ζήτησε από τον Γιώργο να περιγράψει τι σκεφτόταν όταν τον έβρισε. Απάντησε αμέσως ότι δεν του άρεσε, αλλά δεν μπορούσε να αναγνωρίσει περισσότερες σκέψεις.

Σε αυτό το σημείο ο σύμβουλος χρησιμοποίησε την τεχνική του παιχνιδιού ρόλων για να εκδραματίσει ξανά την κατάσταση και ανακάλυψε ότι ο Γιώργος είχε επίσης σκεφθεί " Όλα τα παιδιά συνεχώς με ενοχλούν. Θα τους δείξω εγώ". Το παιχνίδι ρόλων επίσης αποκάλυψε ότι αυτές οι σκέψεις τον έκαναν να πληγωθεί και να νιώσει θυμό. Ο Γιώργος περιέγραψε τι συνέβη μετά. "Τον χτύπησα. Το αξίζει. Μετά βρήκα τον μπελά μου που τον χτύπησα". Ο σύμβουλος ζητά από το παιδί να αξιολογήσει τις σκέψεις του ως διευκολυντικές, ενισχυτικές ή αυτο-υποτιμητικές. Ο σύμβουλος ζήτησε από τον Γιώργο να λάβει υπόψη του το αποτέλεσμα των σκέψεων του, το "ότι συνέχεια με ενοχλούν και ότι θα τους δείξω εγώ". Ο σύμβουλος του ζήτησε να σκεφθεί κατά πόσο αυτές τις σκέψεις τον βοήθησαν να έχει αυτό που θέλει ή του δημιούργησαν περαιτέρω προβλήματα (Gabor & Ing, 2006).

Ψυχαναλυτική/Ψυχοδυναμική προσέγγιση

Η ψυχαναλυτική ή η ψυχοδυναμική θεραπεία στην περίπτωση των παιδιών παίρνει τη μορφή της θεραπείας μέσω του παιχνιδιού που στηρίζεται στη συγκεκριμένη προσέγγιση.

Βασικές θεωρητικές ιδέες: Η συμπεριφορά του παιδιού διαμορφώνεται από ασυνείδητες ψυχικές διεργασίες. Οι εσωτερικές αναπαραστάσεις των εμπειριών με τα σημαντικά άτομα διαμορφώνουν τις βασικές υποθέσεις και προσδοκίες του ατόμου. Βασικές έννοιες στη ψυχαναλυτική προσέγγιση είναι η έννοια της σύγκρουσης και της μεταβίβασης.

Οι συγκρούσεις παρατηρούνται όταν οι επιθυμίες, ορμές και παρορμήσεις του ατόμου έρχονται σε σύγκρουση με εσωτερικευμένες κοινωνικές και γονεϊκές απαγορεύσεις. Η μεταβίβαση είναι η εκδραμάτιση στη σχέση θεραπευτή-θεραπευόμενου των εσωτερικευμένων μοτίβων σχέσεων των προηγούμενων βιωμάτων με τους γονείς ή άλλα σημαντικά πρόσωπα. Η μεταβίβαση παρέχει την ευκαιρία να παρατηρήσει ο θεραπευτής και να κατανοήσει αυτά τα εσωτερικευμένα πρότυπα σχέσεων. Η μεταβίβαση σχετίζεται με την υιοθέτηση συμπεριφορών απέναντι στο θεραπευτή που σχετίζονται με τις συμπεριφορές που εκδήλωνε ο συμβουλευόμενος απέναντι στους γονείς του. Ο συμβουλευόμενος προβάλλει τις επιθυμίες και τις ανησυχίες του στο θεραπευτή και επαναλαμβάνει τα μοτίβα των αλληλεπιδράσεων με τους γονείς του (Cervone & Pervin, 2013).

Η ουδετερότητα του θεραπευτή, η καλλιέργεια μιας στάσης μη επικριτικής και υποστηρικτικής που φανερώνει σεβασμό και ενσυναίσθηση προς τον συμβουλευόμενο εδραιώνει ένα ασφαλές πλαίσιο για θεραπεία. Η ουδετερότητα του θεραπευτή ευνοεί την ελεύθερη έκφραση. Παράλληλα, ο θεραπευτής ακολουθεί τους ρυθμούς του παιδιού. Επίσης, είναι σημαντικό ο θεραπευτής να αναγνωρίζει και να κατανοεί τις συναισθηματικές του αντιδράσεις απέναντι στον συμβουλευόμενο (αντιμεταβίβαση). Μπορεί να αντιληφθεί τις εσωτερικές συγκρούσεις του παιδιού μέσα από τα συναισθήματα που προκαλεί στον θεραπευτή. Ο θεραπευτής εντοπίζει μοτίβα στο παιχνίδι των παιδιών ή στις συζητήσεις και στη σχέση μεταβίβασης, που φανερώνουν τις εσωτερικές συγκρούσεις του παιδιού, τις δυσκολίες του και τα δυσλειτουργικά πρότυπα σχέσεων. Στη συνέχεια έχει ως στόχο να βοηθήσει το παιδί να κατανοήσει τα συναισθήματα και τις συγκρούσεις του με αναπτυξιακά κατάλληλο τρόπο. Όταν διασαφηνιστούν τα συναισθήματα του παιδιού και τα αναγνωρίσει το παιδί, τότε ο θεραπευτής και το παιδί μπορούν να σκεφτούν πιο ώριμους τρόπους προσέγγισης του προβλήματος. Ο θεραπευτής μπορεί να βοηθήσει το παιδί να ερμηνεύσει τις προηγούμενες εμπειρίες και τις παρούσες δυσκολίες του. Μαζί μπορούν να σκεφθούν τι μπορεί να κάνει το παιδί για το φόβο του και τι μπορεί να ζητήσει από τους γονείς ή τους άλλους για να τον βοηθήσουν να ανακουφίσει το άγχος του και να προαγάγουν την υγιή του ανάπτυξη (AACAP, practice parameters).

Για παράδειγμα, στον σχολικό εκφοβισμό ο θύτης μπορεί να εκδραματίσει στη θεραπεία τι στην πραγματικότητα υποκινεί τη συμπεριφορά του καθώς και τα συναισθήματα μειονεξίας του. Η εκδραμάτιση στο παιχνίδι μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να ξεπεράσουν τις καταστάσεις. Επιπλέον, το παιχνίδι επιτρέπει στο παιδί να εκφράσει τις συγκρούσεις του μέσα από σύμβολα. Μπορεί ακόμα το παιδί να προβάλει συναισθήματα τα οποία δεν μπορεί να αντέξει. Η θεραπεία παρέχει ένα χώρο που επιτρέπει στο παιδί να έλθει αντιμέτωπο με τις συγκρούσεις του και τους ανθρώπους στη ζωή του από ψυχολογική απόσταση. Παράλληλα, κατά τη διάρκεια της θεραπείας, ο θεραπευτής μπορεί να επισημάνει κάποια ασυμφωνία ανάμεσα σ' αυτά τα οποία λέει ή επιθυμεί να πιστεύει και σ' αυτά που πραγματικά κάνει. Τόσο οι ενήλικες όσο και τα παιδιά δεν μπορούν να κάνουν αλλαγές στη ζωή τους αν δεν αποδεχτούν τι συμβαίνει. Η ενσυναίσθηση βοηθά σταδιακά το παιδί να αποδεχτεί για παράδειγμα τις συμπεριφορές που αποτελούν το παρουσιαζόμενο πρόβλημα, να αποδεχτεί τι κάνει και τι ρόλο παίζει στα προβλήματα του. Κανείς δεν μπορεί να αλλάξει, αν δεν κατανοήσει καλύτερα τις δυσκολίες του, αποφασίσει να κάνει κάτι για να βελτιωθεί η κατάσταση και μπορέσει να δει τους λόγους για τους οποίους θα το κάνει (Bromfield, N.D.)

Προσωποκεντρική θεωρία

Η προσωποκεντρική θεωρία αποτελεί μια βασική θεωρία στη συμβουλευτική καθώς πολλές από τις θεωρητικές της ιδέες διαπνέουν τη φιλοσοφία της συμβουλευτικής. Για παράδειγμα, η σημασία που αποδίδει στη διαμόρφωση μιας ποιοτικής συμβουλευτικής σχέσης ανάμεσα στο σύμβουλο και το συμβουλευόμενο και στην ενσυναίσθηση είναι γενικά αποδεκτή από τις υπόλοιπες θεωρίες συμβουλευτικής.

Η συγκεκριμένη θεωρητική προσέγγιση υπογραμμίζει την ικανότητα του ατόμου για αυτοπροσδιορισμό το οποίο έχει εκ φύσεως την ικανότητα για προσωπική ανάπτυξη και αυτοπραγμάτωση. Θεωρεί ότι το άτομο συμβάλλει το ίδιο στη διαμόρφωση του κόσμου του μέσω των επιλογών και της βούλησης του (Μαλικιώση-Λοΐζου, 2011).

Η προσωποκεντρική προσέγγιση δεν έχει ως στόχο να αναζητήσει τις αιτίες του προβλήματος και να βρει την καλύτερη δυνατή λύση. Ο σύμβουλος δεν προσφέρει έτοιμες λύσεις ούτε καθοδηγεί τον συμβουλευόμενο να χρησιμοποιήσει μια συγκεκριμένη στρατηγική αντιμετώπισης. Δημιουργεί μια σχέση εμπιστοσύνης με τον συμβουλευόμενο όπου αναγνωρίζεται η αξία του συμβουλευόμενου και επεξεργάζεται τα θέματα που του προκαλούν ανησυχία. Ο συμβουλευόμενος διαθέτει την ικανότητα να ανακαλύψει τις λύσεις στα προβλήματα του και να λειτουργήσει ως συνοδοιπόρος στη θεραπευτική διαδικασία. Έχει ως στόχο να ενδυναμώσει τον συμβουλευόμενο να αποκτήσει τον έλεγχο στη ζωή του μέσα από μια σχέση αποδοχής. Η θεραπευτική αλλαγή προέρχεται από τον ίδιο τον πελάτη (Gatongi, 2007).

Η προσωποκεντρική προσέγγιση δίνει έμφαση στη διαμόρφωση μιας θετικής διαπροσωπικής σχέσης ανάμεσα στο σύμβουλο και τον συμβουλευόμενο, η οποία θεωρείται το μέσο της θεραπευτικής αλλαγής. Περιγράφει τα βασικά χαρακτηριστικά που πρέπει να έχει η συμβουλευτική σχέση, τα οποία είναι η γνησιότητα, η ενσυναίσθηση και η απεριόριστη θετική αναγνώριση.

Η σχέση ανάμεσα στον σύμβουλο και τον συμβουλευόμενο στη συγκεκριμένη προσέγγιση είναι θεμελιώδους σημασίας. **Τονίζονται τρεις απαραίτητες προϋποθέσεις για τη διαμόρφωση θετικών διαπροσωπικών σχέσεων ή θεραπευτικές συνθήκες:**

Η γνησιότητα (αναφέρεται και ως συμφωνία), η ενσυναίσθηση και η απεριόριστη θετική αναγνώριση. **Η γνησιότητα** είναι η βούληση και η ικανότητα του συμβούλου να είναι γνήσιος και ειλικρινής. Η γνησιότητα σημαίνει ότι ο σύμβουλος πρέπει να έχει επίγνωση γι' αυτό που συμβαίνει

μέσα του. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να είναι ανοιχτός στις εμπειρίες του. Να είναι ο εαυτός του. Η γνησιότητα σημαίνει ότι οι αντιδράσεις του συμβούλου προς τον συμβουλευόμενο πρέπει να είναι σε συμφωνία με τα συναισθήματά του (Mearns & Thorne, 1996).

Η ενσυναίσθηση αναφέρεται στην ικανότητα του συμβούλου να αντιληφθεί την οπτική γωνία του άλλου και να συναισθανθεί τα συναισθήματα του. Ενσυναίσθηση είναι η προσπάθεια του συμβούλου να εισέλθει στον κόσμο του συμβουλευόμενου και να τον γνωρίσει. Ο σύμβουλος προσπαθεί να κατανοήσει το νόημα των εμπειριών του συμβουλευόμενου και τη σημασία που αποδίδει στα γεγονότα (Cervone & Pervin, 2013).

Η απεριόριστη θετική αναγνώριση αναφέρεται στην αποδοχή του συμβουλευόμενου από τον σύμβουλο και στην έμπρακτη απόδειξη ότι εκτιμάται ως ανθρώπινο ον. Ο συμβουλευόμενος δεν κρίνεται για τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τη συμπεριφορά του. Ο σύμβουλος επικοινωνεί μέσα από τη συμπεριφορά του ότι εκτιμά τον συμβουλευόμενο όπως είναι και επομένως ο συμβουλευόμενος μπορεί να αισθανθεί ελεύθερος να εκφράσει τα συναισθήματα του, χωρίς να διακινδυνεύει να χάσει την αποδοχή του συμβουλευόμενου. Ο σύμβουλος αποδέχεται και σέβεται τον συμβουλευόμενο ως άτομο ανεξάρτητα από τη θρησκεία του, τις πολιτικές του πεποιθήσεις, και τον σεξουαλικό του προσανατολισμό. Πρέπει να τον αποδέχεται ως άτομο με αξία ανεξάρτητα από τον αν επιδοκιμάζει τη συμπεριφορά του. Είναι απαραίτητη προϋπόθεση για να ενθαρρυνθεί ο συμβουλευόμενος να διερευνήσει τον εσωτερικό του κόσμο, τα συναισθήματα, τις αξίες και τη συμπεριφορά από μια μη αμυντική θέση. Ο στόχος είναι να αισθανθεί ασφαλής να διερευνήσει τα θέματα που τον απασχολούν και τα συναισθήματα τη χρονική στιγμή που αισθάνεται έτοιμος (Χατζηχρήστου, 2014). Ο Rogers υιοθέτησε μια μη κατευθυντική προσέγγιση, την ενεργητική ακρόαση καθώς και τη θεραπευτική χρήση της αντανάκλασης των συναισθημάτων και των σκέψεων του συμβουλευόμενου.

Ο σύμβουλος είναι αναγκαίο να επιδεικνύει σεβασμό για τους συμβουλευόμενους, να τους επιτρέπει να είναι ο εαυτός τους και να υπερβεί τον πειρασμό να επικρίνει τη συμπεριφορά τους ή να υπονοήσει ότι γνωρίζει τον καλύτερο τρόπο για να επιλύσουν τα προβλήματα τους. Επίσης, είναι σημαντικό να διαχωρίζεται η κακή συμπεριφορά από το άτομο. Με το διαχωρισμό μεταξύ της κακής συμπεριφοράς και του ατόμου, ο σύμβουλος μπορεί να επιδείξει ζεστασιά και ταυτόχρονα να θέσει τα όρια και να εκφράσει διαφορετικές απόψεις και επιθυμίες. Όλα τα άτομα επιθυμούν να έχουν ένα περιβάλλον όπου επικρατούν η αποδοχή, η απεριόριστη θετική αναγνώριση και η ζεστασιά. Αυτά τα χαρακτηριστικά δεν είναι σημαντικά μόνο στη συμβουλευτική αλλά και σε όλες τις σχέσεις. Στο πλαίσιο μιας σχέσης μ' αυτά τα χαρακτηριστικά το άτομο μπορεί να αρχίσει να αποδέχεται και

να εκτιμά τον εαυτό του. Ακόμα, έχει τη δυνατότητα να επαναξιολογήσει τον εαυτό του.

Οι εκπαιδευτικοί δείχνουν σεβασμό όταν εκτιμούν τους μαθητές, ενδιαφέρονται για την ευημερία τους και αισθάνονται ότι κάθε μαθητής αξίζει τον κόπο να ασχοληθούν μαζί του. Ο εκπαιδευτικός επιδεικνύει ενσυναίσθηση όταν είναι σε θέση να δει τον κόσμο μέσα από την οπτική γωνία του μαθητή. Οι μαθητές πρέπει να αισθάνονται ότι οι εκπαιδευτικοί αισθάνονται θετικά γι' αυτούς χωρίς όρους και χωρίς να είναι απαραίτητο ο μαθητής να εκπληρώνει όλα αυτά που θέλει ο εκπαιδευτικός. Σύμφωνα με τον Dichtelmiller (1999) όταν τα παιδιά βιώνουν την αναγνώριση και το σεβασμό, αισθάνονται καλά για τον εαυτό τους. Αυτή η αρχή ισχύει τόσο μέσα στην τάξη όσο και σε άλλα κοινωνικά πλαίσια.

Η προσωποκεντρική προσέγγιση έχει εφαρμογές στην θεραπεία των παιδιών μέσω του παιχνιδιού. Η σχέση μεταξύ θεραπευτή και παιδιού θεωρείται το θεμελιώδες στοιχείο της θεραπείας. Ο θεραπευτής δεν προσπαθεί να κατευθύνει τις πράξεις του παιδιού και τη συζήτηση (Darr, 1994). Τα παιδιά επεξεργάζονται τις συγκρούσεις τους στο πλαίσιο μιας υποστηρικτικής θεραπευτικής σχέσης. Η συγκεκριμένη προσέγγιση εστιάζεται στο παιδί και όχι στο πρόβλημα του παιδιού. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας, όλα τα συναισθήματα, οι επιθυμίες και οι ευχές είναι αποδεκτά, όχι όμως και όλες οι συμπεριφορές εκ μέρους του παιδιού. Τα όρια σχετίζονται με την ασφάλεια του παιδιού και του θεραπευτή. Ο θεραπευτής δεν παρεμβαίνει στο παιχνίδι του παιδιού και δεν προτείνει στο παιδί τι να παίξει. Σέβεται τον ρυθμό του παιδιού και την ετοιμότητα ή μη να μιλήσει για αυτά τα οποία τον απασχολούν. Μια θεραπευτική σχέση στο πλαίσιο της οποίας το παιδί νιώθει ασφάλεια και εμπιστοσύνη, δίνει τη δυνατότητα στο παιδί να έρθει αντιμέτωπο με τις δυσκολίες του όταν είναι έτοιμο. Το παιχνίδι τους επιτρέπει να φέρουν στην επιφάνεια, καταπιεσμένα συναισθήματα και να τα διαχειριστούν. Η αυτοεκτίμηση του παιδιού βελτιώνεται όταν αρχίζει να νιώθει ότι το εκτιμούν και το σέβονται (Lamanna, 2005).

Self-Evaluation

Ατομική Δραστηριότητα 2

Μέσα από ποιες διαδικασίες μπορεί να οδηγηθεί ο συμβουλευόμενος στην αυτογνωσία, σύμφωνα με την προσωποκεντρική προσέγγιση;

Self-Evaluation

Ατομική Δραστηριότητα 3

Τι προϋποθέτει η έμπρακτη απόδειξη της ενσυναίσθησης εκ μέρους του συμβούλου προς τον συμβουλευόμενο;

Η Συστημική προσέγγιση στη συμβουλευτική

Η συστημική θεραπεία μπορεί να εφαρμοστεί στο πλαίσιο της τάξης. Σύμφωνα με τη συγκεκριμένη προσέγγιση, τα άτομα λειτουργούν στο πλαίσιο ενός συστήματος. Η τάξη είναι ένα σύστημα στο γενικότερο σύστημα του σχολείου. Οι μαθητές στο πλαίσιο της τάξης ανήκουν σε ένα ανοιχτό σύστημα στο πλαίσιο του οποίου γίνεται ανταλλαγή πληροφοριών με το εξωτερικό περιβάλλον. Θα ασκήσουν επιρροή και θα επηρεαστούν από άλλα συστήματα, άμεσα και έμμεσα, όπως τα παρακάτω: η τοπική διεύθυνση εκπαίδευσης, η κοινωνία, οικογένεια και η ομάδα των συνομηλίκων. Το άτομο μπορεί να είναι μέλος διαφόρων υποσυστημάτων, στο πλαίσιο της τάξης, με κριτήρια την ηλικία, το φύλο και τα ενδιαφέροντα. Με βάση τη συστημική οπτική γωνία τα προβλήματα γίνονται αντιληπτά ως ένδειξη δυσλειτουργίας στο σύστημα. Αυτό συνεπάγεται ότι η παρέμβαση λαμβάνει χώρα στο πλαίσιο της δυσλειτουργίας, δηλαδή σε ολόκληρη την τάξη παρά στα άτομα. Ο μαθητής με συναισθηματικές και συμπεριφορικές δυσκολίες είναι ο φορέας του συμπτώματος της δυσλειτουργίας του συστήματος. Το πρόβλημα ενισχύεται από τη συμπεριφορά των άλλων μέσα στο σύστημα με κυκλικό τρόπο. Η υπευθυνότητα για το πρόβλημα μετατοπίζεται από το άτομο. Ο στόχος είναι να προκληθεί αλλαγή εντός του συστήματος και το σύστημα να εδραιώσει μια διαφορετική σταθερή κατάσταση.

Η συστημική προσέγγιση προσφέρει έναν εναλλακτικό τρόπο να σκέψης σχετικά με τα προβλήματα και την εύρεση λύσεων. Προσφέρει έναν τρόπο παραγωγής λύσεων που είναι μοναδικός για το πλαίσιο και τα άτομα που εμπλέκονται (Stouter, N.D.).

Βασικές θεωρητικές κατευθύνσεις στην οικογενειακή θεραπεία

Δομική οικογενειακή θεραπεία

Σύμφωνα με τη δομική οικογενειακή θεραπεία, τα προβλήματα προκύπτουν από μια ακατάλληλη οικογενειακή δομή και οργάνωση (Minuchin, 1974). Ο θεραπευτής εστιάζει στα όρια ανάμεσα στο υποσύστημα των γονέων, των παιδιών και της ευρύτερης οικογένειας. Παρακολουθεί κατά τη διάρκεια των αλληλεπιδράσεων της οικογένειας τις λεκτικές και συμπεριφορικές ενδείξεις για τη δομή της οικογένειας, για παράδειγμα, ποιο μέλος της μιλά με ύφος εξουσίας, που κάθεται το κάθε άτομο κτλ.

Θεωρεί ότι τα συμπτώματα τα οποία παρουσιάζει ένα συγκεκριμένο μέλος της οικογένειας

συνδέονται άμεσα με τον τρόπο της οργάνωσης της. Η δομή της οικογένειας μπορεί να προσδιοριστεί ως η οργάνωση της οικογένειας που υπαγορεύει τον τρόπο με τον οποίο τα μέλη της σχετίζονται μεταξύ τους και πως επιτελούνται οι διάφορες οικογενειακές λειτουργίες. Ο στόχος του θεραπευτή είναι να κατανοήσει αυτή τη δομή και να διευκολύνει τον μετασχηματισμό της δομής ως μέσο επίλυσης των προβλημάτων. Σημαντικά στοιχεία της δομής της οικογένειας είναι τα όρια, η ιεραρχία, οι συμμαχίες. Η σαφήνεια των ορίων μέσα σε μια οικογένεια είναι σημαντική για τον τρόπο λειτουργίας της οικογένειας, οι οποίες μπορεί να είναι αποστασιοποιημένες (detached) έως υπερβολικά εμπλεκόμενες (enmeshed). Στην πρώτη περίπτωση τα μέλη δεν έχουν επαφή το ένα με το άλλο. Στη δεύτερη περίπτωση τα μέλη συχνά έχουν υπερβολική επαφή μεταξύ τους. Τα όρια είναι περισσότερο σημαντικά ανάμεσα στα υποσυστήματα των διαφόρων γενεών μέσα στην οικογένεια.

Σύμφωνα με το συγκεκριμένο θεωρητικό μοντέλο είναι σημαντική η παρατήρηση του τρόπου με τον οποίο τα μέλη της οικογένειας συζητούν και αλληλεπιδρούν μέσα στο δωμάτιο σε σχέση με το παρουσιαζόμενο πρόβλημα. Η παρατήρηση αυτή συμβάλει στην κατανόηση της δομής της οικογένειας. Η ανάθεση εργασιών εκτός των θεραπευτικών συνεδριών έχει ως στόχο να μετασχηματίσει τα υπάρχοντα όρια ανάμεσα σε συγκεκριμένα μέλη της οικογένειας σε πιο λειτουργικά (Broderick & Weston, 2009).

Στρατηγική οικογενειακή θεραπεία

Όπως υποστηρίζουν οι Cottrell & Boston (2002), η στρατηγική οικογενειακή θεραπεία, το σύστημα της οικογένειας χρειάζεται το πρόβλημα για να διατηρήσει την ισορροπία του. Μια βασική τεχνική της συγκεκριμένης προσέγγισης είναι η *αναπλαισίωση*.

Ένα παράδειγμα *αναπλαισίωσης* μπορεί να είναι ο επαναπροσδιορισμός του θυμού και της απογοήτευσης ως δεσμοί που κρατούν την οικογένεια ενωμένη. Ο θεραπευτής μπορεί να βοηθήσει ένα γονιό να αναγνωρίσει ότι ο θυμός προς ένα παιδί βασίζεται στην αγάπη. Οι θεραπευτές κάνουν κρίσεις για τη σχέση ανάμεσα στα μοτίβα αλληλεπίδρασης της οικογένειας και τις προβληματικές συμπεριφορές των παιδιών. Ο απώτερος στόχος του θεραπευτικού σχεδίου είναι η αλλαγή των αλληλεπιδράσεων στην οικογένεια οι οποίες συντηρούν το πρόβλημα. Το ζητούμενο είναι να αναπτυχθούν περισσότερο αποτελεσματικές και προσαρμοστικές αλληλεπιδράσεις που περιορίζουν το πρόβλημα.

Η *εκδραμάτιση* είναι επίσης ένα βασικό στοιχείο της συγκεκριμένης προσέγγισης. Ο θεραπευτής ενθαρρύνει τα μέλη της οικογένειας να συμπεριφερθούν ή να αλληλεπιδράσουν όπως θα

συμπεριφερόντουσαν αν δεν ήταν παρών ο θεραπευτής. Πολύ συχνά τα μέλη της οικογένειας αυθόρμητα θα συμπεριφερθούν με τον συνήθη τρόπο που λειτουργούν όταν τσακώνονται, διακόπτουν ή επικρίνουν ο ένας τον άλλο. Ο πρώτος στόχος είναι να παρατηρήσει ο θεραπευτής τις προβληματικές καταστάσεις άμεσα παρά να βασιστεί στις διηγήσεις τους σχετικά με το τι συμβαίνει όταν ο θεραπευτής δεν είναι παρών. Η κλινική εμπειρία δείχνει ότι ο τρόπος που αναφέρουν πως αλληλεπιδρούν τα μέλη της οικογένειας είναι πολύ συχνά διαφορετικός από τις πραγματικές τους αλληλεπιδράσεις. Η συμπεριφορά ενός ατόμου δεν μπορεί να γίνει κατανοητή αν δεν την εξετάσουμε στο πλαίσιο (οικογένεια) στο οποίο εκδηλώνεται. Η ύπαρξη ενός συστήματος εξηγεί πως οι συμπεριφορές των μελών της οικογένειας σχετίζονται η μια με την άλλη. Τα επαναλαμβανόμενα μοτίβα συνθέτουν τη δομή της οικογένειας.

Η *θεραπεία* έχει ως στόχο τα επαναλαμβανόμενα μοτίβα αλληλεπίδρασης (τους συνήθεις τρόπους με τους οποίους συμπεριφέρονται τα μέλη της οικογένειας ο ένας προς τον άλλο τα οποία συνδέονται άμεσα με το πρόβλημα του παιδιού). Επίσης, ένα άλλο βασικό χαρακτηριστικό της στρατηγικής θεραπείας είναι ότι είναι επικεντρωμένη στο πρόβλημα. Εστιάζεται σε εκείνα τα μοτίβα αλληλεπιδράσεων που κατά κύριο λόγο επηρεάζουν το πρόβλημα. Είναι λοιπόν καλά σχεδιασμένη, καθώς καθορίζει σε ποια μοτίβα αλληλεπιδράσεων θα στοχεύσει και καταρτίζει ένα σχέδιο για να βοηθήσει την οικογένεια να αναπτύξει αποτελεσματικά μοτίβα αλληλεπιδράσεων. Αντί για παράδειγμα να εστιάσει στο τι είπε ο πατέρας όταν φώναξε στο παιδί επικεντρώνεται στο πως έλαβε χώρα η αλληλεπίδραση, ποιος συμμετείχε στην σύγκρουση, ποιος απάντησε σε ποιον, τι προηγήθηκε και τι ακολούθησε. Επικεντρώνεται στη διαδικασία, αναφέρεται στις συμπεριφορές που περιλαμβάνονται στις αλληλεπιδράσεις και στον τρόπο με τον οποίο εκδηλώνονται και δευτερευόντως στα μηνύματα τα ποία μεταδίδονται από τη φύση των αλληλεπιδράσεων ή από το στυλ επικοινωνίας. Συμπεριλαμβάνονται τα μη λεκτικά μηνύματα, τα συναισθήματα και οι σχέσεις ισχύος οι οποίες υποδηλώνονται (Robbins & Szapoczhik, 2000).

ΠΡΟΤΑΣΗ ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ ΜΕΛΕΤΗΣ ΜΕ ΠΑΡΑΛΛΗΛΑ ΚΕΙΜΕΝΑ

Αν επιθυμείτε να μελετήσετε περαιτέρω τις εφαρμογές της συμβουλευτικής στη σχολική κοινότητα μπορείτε να ανατρέξετε στα ακόλουθα Παράλληλα Κείμενα της συνεδρίας:

- *Μαλικιώση-Λοΐζου, Μ. (2011). Η συμβουλευτική ψυχολογία στην Ελλάδα σήμερα.*

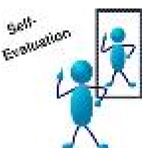
  https://pseve.org/wp-content/uploads/2018/03/Volume08_Issue3_Malikiosi-Loizou.pdf

- *Αθανασιάδου, Χρ. (2011). Η συμβουλευτική ψυχολογία στο σχολικό πλαίσιο.*

  https://pseve.org/wp-content/uploads/2018/03/Volume08_Issue3_Athanasiadou.pdf

- Νικολάου, Ε. (2009). Η συμβολή της συμβουλευτικής στην ενίσχυση των διαπροσωπικών σχέσεων των ντροπαλών παιδιών στο χώρο του σχολείου. Επιθεώρηση Συμβουλευτικής και Προσανατολισμού, 88-89, 65-76.

  https://www.researchgate.net/publication/312187757_E_SYMBOLE_TES_SYMBOULEUTIKES_STEN_ENISCHYSE_TON_DIAPROSOPIKON_SCHESEON_TON_NTROPALON_PAIDION_STO_CHORO_TOU_SCHOLEIOU



Ατομική Δραστηριότητα 4

Ποιες είναι οι ομοιότητες και διαφορές μεταξύ των παραπάνω θεωριών ;

Δραστηριότητα 5

Για ποιους λόγους πιστεύετε οτι η συμβουλευτική δεν ταυτίζεται με την παροχή συμβουλών ;

Σημείωση: Οι ατομικές δραστηριότητες αποτελούν ερεθίσματα για προβληματισμό και δεν αποτελούν μέρος της αξιολόγησης της

ενότητας.



Σύνοψη/Ανακεφαλαίωση Αντικειμένου Συνεδρίας

Στην παρούσα ενότητα αποσαφηνίστηκε η έννοια της συμβουλευτικής, οι στόχοι της συμβουλευτικής διαδικασίας, οι κεντρικές έννοιες των βασικών θεωριών συμβουλευτικής καθώς και οι αντίστοιχες μέθοδοι που χρησιμοποιούν.

Μέσα από τη συμβουλευτική διαδικασία ο συμβουλευόμενος αντιλαμβάνεται τις δυσκολίες του από μια διαφορετική οπτική γωνία, διερευνά τις σκέψεις και τα συναισθήματα του και γενικότερα αναπτύσσει την αυτογνωσία του. Ο σύμβουλος δε δίνει συμβουλές και δεν κατευθύνει τον συμβουλευόμενο προς μια συγκεκριμένη δράση. Η συμβουλευτική βασίζεται στη διαμόρφωση μιας καλής διαπροσωπικής σχέσης ανάμεσα στο σύμβουλο και το συμβουλευόμενο και στηρίζεται σε μία ή περισσότερες ψυχολογικής θεωρίες.

Η θεωρητική προσέγγιση που ακολουθεί ο σύμβουλος καθορίζει το περιεχόμενο, τη διαδικασία και τις μεθόδους της συμβουλευτικής.

Βιβλιογραφία

Κοσμίδου-Hardy, Χ., & Γαλανουδάκη-Ράπτη, Αθ. (1996). Συμβουλευτική: θεωρία και πρακτική. Αθήνα: Εκδόσεις Ασημάκης.

Μαλικιώση-Λοΐζου, Μ. (2011). Η Συμβουλευτική Ψυχολογία στην Εκπαίδευση. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Μαλικιώση-Λοΐζου, Μ. (2012). Συμβουλευτική Ψυχολογία. Αθήνα: Πεδίο.

Χατζηχρήστου, Χ. (2014). Η Συμβουλευτική στη Σχολική Κοινότητα.

Cervone, D., & Pervin, L.A. (2013). Θεωρίες Προσωπικότητας: έρευνα και εφαρμογές. (μτφ.). Αθήνα: Gutenberg.

Nelson- Jones, R. (2005). Εισαγωγή στη Συμβουλευτική. (μτφ.). Αθήνα: Μεταίχμιο.

Ξενόγλωσση

British Counselling and Psychotherapy Association. https://www.bacp.co.uk/

Clark, (1996). Anxiety States: Panic and generalized anxiety. In K. Hawton, P.M. Salkovskis, J. Kirk, & D.M. Clark (Eds.), *Cognitive Behaviour Therapy for Psychiatric Problems*. Oxford: Oxford Medical Publications.

Darr, K. (1994). Client centered play therapy: an investigation of the therapeutic relationship. Dissertation. Drake University.

Dodge, K. A. (1985). Attributional bias in aggressive children. In P. C. Kendall (Ed.), *Advances in cognitive-behavioral research and therapy. Advances in cognitive-behavioral research and therapy,* Vol. 4, pp. 73-110). San Diego, CA, US: Academic Press.

Feltham, C., & Dryden, W. (1993). Dictionary of Counselling. London: Whurr Publications.

Gabor, P., & Ing, C. (2006). Stop and think: The application of cognitive-behavioral approaches in work with youth people. Journal of Child and Youth Care. 6(1), 43-53.

Gatongi, F. (2007). Person-centred approach in schools: Is it the answer to disruptive behaviour in our classrooms ? Counselling Psychology Quarterly, 20 (2), 205-211.

Kaplan, D.M., Tarvylas, V.M., Gladding, S.T. 20/20: A vision for the future of counseling: The new

consensus definition of counselling. American Counseling Association. https://www.counseling.org

Kourkoutas, E., & Giovazolias, T. (2015). School-based counselling work with teachers: An integrative model. *The European Journal of Counselling Psychology*, *3*(2).

Lamanna, J.E. (2005). Child-Centered Play Therapy in Elementary Schools. Counselor Education Master's Theses. Paper 64.

McLeod, J. (2003). Εισαγωγή στη Συμβουλευτική. Αθήνα: Μεταίχμιο.

Mearns, D., & Thorne, B. (1996). Person-centered counselling in action. London: Sage

Minuchin, S. (1974). Families and Family Therapy. Cambridge, MA: Harvard University Press

Robbins, M.S, & Szapocznik, J. (2000). Brief strategic family therapy. Juvenile Justice Bulletin. Washington, D.C: Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention.

Robert Bor, Jo Ebner-Landy, Sheila Gill, Chris Brace (2002). *Counselling in Schools*. UK: SAGE Publications Ltd.

Rogers, C.R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. Journal of Consulting Psychology, 21(2), 95-103.

Ruttledge, R.A., & Petrides, K.V. (2011). A cognitive behavioural group approach for adolescents with disruptive behaviour in schools. *School Psychology International*, 33(2), 223-239.

Sudhir, P. M. (2015). Cognitive Behaviour Therapy with Adolescents. In *A Practical Approach to Cognitive Behaviour Therapy for Adolescents* (pp. 21-42). Springer, New Delhi..